HERBALIFE

VIVEZ LA DIFFERENCE !

Cher(e) client(e),

Nous vous félicitons pour le démarrage de votre programme de nutrition Herbalife® ! Nous sommes très heureux de pouvoir partager ce programme avec vous.

Vous trouverez dans ce dossier : le mode d'emploi de votre programme, des conseils alimentaires, des recettes de shakes, vos tableaux de suivi mesures et poids *(pour les personnes suivant un programme de gestion de poids)*,…

Depuis plus de 30 ans, Herbalife® aide des millions de personnes dans plus de 80 pays à vivre plus sainement grâce à ses programmes nutritionnels et au suivi apporté par ses coachs. Les programmes Herbalife permettent entre-autre de contrôler le poids d'une manière saine, d'avoir plus de vitalité, de meilleures performances sportives et un meilleur bien-être et ce grâce à une gamme de produits de qualité fabriqués par des scientifiques.

Dès que nous avons commencé à utiliser le programme Herbalife®, nous avons senti la différence et eu de superbes résultats. Nous nous sentons incroyablement bien. Et cela vous arrivera aussi !

Voici 5 étapes faciles à suivre :

1. Avant de démarrer votre programme Herbalife®, parcourez ce dossier à l'aide de la vidéo de mise en place qui vous l'expliquera plus en détails. Un certain nombre de détails sont importants afin que vous utilisiez votre programme nutritionnel de manière optimale.
2. Notez vos mesures et votre poids de départ et faites-les parvenir à votre coach par e-mail.
3. Prenez-vous en photo afin de pouvoir voir la différence lorsque vous aurez atteint votre objectif. Prenez 3 photos de face et 3 photos de profil *(1 en entier de la tête aux pieds, 1 de la tête aux hanches et 1 du visage).*
4. Prenez contact avec votre coach dès le premier jour du démarrage de votre programme afin qu'il puisse s'assurer de la bonne utilisation de votre programme et qu'il puisse répondre à vos éventuelles questions. Ne manquez surtout pas votre rendez-vous. C'est en gardant le contact que vous atteindrez de beaux résultats !
5. Restez en contact régulièrement avec votre coach afin qu'il puisse faire votre suivi et vous conseiller au mieux tout au long de votre programme afin d'atteindre vos objectifs et de les maintenir.

Nous vous souhaitons un excellent démarrage !

De Cuyper Sylvie & Hilli Hichame
Coachs en nutrition et bien-être Herbalife®

sylviedc@gmail.com
hichameh@gmail.com

*Mode d'emploi: Votre journée avec le « **Petit-déjeuner Equilibré** »*

PETIT-DÉJEUNER *(Ma solution idéale pour démarrer la journée en pleine forme !)*

1. ***Ma douche interne du matin***

   3 bouchons *doseurs* ***d'Aloé*** dans un grand verre d'eau tempéré

2. ***Je démarre ma chaudière***

   1 tasse d'eau chaude avec ***1 dose*** *(½ cuillère à café)* ***de thé***

3. ***Je fais le plein de nutriments pour mon corps***

   1 **shake** : ***2 cuillères à soupe de Formule 1*** *(26gr)* dans 250 ml de soja nature

   OU 150 ml de soja nature + 100 ml de soja parfumé
   OU 250 ml de lait écrémé ou demi-écrémé
   OU 175 ml de jus sans sucre ajouté + 75 ml d'eau froide
   OU 200 à 250 gr de yaourts nature / fromage blanc maigre 0%
   OU 250 ml de jus de légumes

A consommer en minimum 20 minutes !

DANS LA MATINÉE

1 **encas sain**
(yaourt 0%, fruit, barre encas Herbalife, velouté tomate Herbalife)

MIDI

1 **repas équilibré :** 100 à 200 gr de viande maigre ou de poisson + beaucoup de légumes + un peu de pomme de terre, de pâtes ou de riz

ou 1 **Shake** *ou* 1 **Barre Repas F1**
(si vous n'avez pas la possibilité de prendre un repas équilibré ou peu de temps à consacrer à votre repas)

DANS L'APRÈS-MIDI

1 **encas sain**
(yaourt 0%, fruit, barre encas Herbalife, velouté tomate Herbalife)

SOIR

1 **repas équilibré :** 100 à 200 gr de viande maigre ou de poisson + beaucoup de légumes + un peu de pomme de terre, de pâtes ou de riz

JE M'HYDRATE TOUTE LA JOURNÉE

1,5l d'eau par jour avec minimum ***2 doses*** *(1 cuillère à café)* ***de thé***
(thé à boire en journée avant 16h/17h)

Mode d'emploi: Votre journée en ***« Perte de poids »***

PETIT-DÉJEUNER *(Ma solution idéale pour démarrer la journée en pleine forme !)*

1. ***Ma douche interne du matin***

   3 bouchons *doseurs* ***d'Aloé*** dans un grand verre d'eau tempéré

2. ***Je démarre ma chaudière***

   1 tasse d'eau chaude avec ***1 dose*** *(½ cuillère à café)* ***de thé***

3. ***Je fais le plein de nutriments pour mon corps***

   1 **shake** : ***2 cuillères à soupe de Formule 1*** *(26gr)* dans 250 ml de soja nature

   OU 150 ml de soja nature + 100 ml de soja parfumé
   OU 250 ml de lait écrémé ou demi-écrémé
   OU 175 ml de jus sans sucre ajouté + 75 ml d'eau froide
   OU 200 à 250 gr de yaourts nature / fromage blanc maigre 0%
   OU 250 ml de jus de légumes

   A consommer en minimum 20 minutes !

DANS LA MATINÉE

1 **encas sain** + éventuellement 1 Thermo Complete avec 250 ml d'eau
(yaourt 0%, fruit, barre encas Herbalife, velouté tomate Herbalife)

MIDI

1 **Shake** : ***2 cuillères à soupe de Formule 1*** *(26gr)* dans 250 ml de soja nature
(A consommer en minimum 20 minutes)

ou 1 **Barre Repas F1** + éventuellement 1 yaourt 0%

DANS L'APRÈS-MIDI

1 **encas sain** + éventuellement 1 Thermo Complete avec 250 ml d'eau
(yaourt 0%, fruit, barre encas Herbalife, velouté tomate Herbalife)

SOIR

1 **repas équilibré :** 100 à 200 gr de viande maigre ou de poisson + beaucoup de légumes + un peu de pomme de terre, de pâtes ou de riz

Vous pouvez intervertir le repas du midi avec celui du soir.

JE M'HYDRATE TOUTE LA JOURNÉE

1,5l d'eau par jour avec minimum ***2 doses*** *(1 cuillère à café)* ***de thé***
(thé à boire en journée avant 16h/17h)

Mode d'emploi: Votre journée en « ***Prise de poids*** »

PETIT-DÉJEUNER *(Ma solution idéale pour démarrer la journée en pleine forme !)*

1. ***Ma douche interne du matin***

   3 bouchons *doseurs* ***d'Aloé*** dans un grand verre d'eau tempéré

2. ***Je démarre ma chaudière***

   1 tasse d'eau chaude avec ***1 dose*** *(½ cuillère à café)* ***de thé***

3. ***Je fais le plein de nutriments pour mon corps***

   1 **shake** : ***2 cuillères à soupe de Formule 1*** *(26gr)* dans 250 ml de soja nature

   OU 150 ml de soja nature + 100 ml de soja parfumé
   OU 250 ml de lait écrémé ou demi-écrémé
   OU 175 ml de jus sans sucre ajouté + 75 ml d'eau froide
   OU 200 à 250 gr de yaourts nature / fromage blanc maigre 0%
   OU 250 ml de jus de légumes

   A consommer en minimum 20 minutes !

+ éventuellement votre **Petit-déjeuner habituel**

DANS LA MATINÉE

1 **Shake** : ***2 cuillères à soupe de Formule 1*** *(26gr)* dans 250 ml de soja nature
(A consommer en minimum 20 minutes)

MIDI

1 **repas équilibré :** 100 à 200 gr de viande maigre ou de poisson + beaucoup de légumes + un peu de pomme de terre, de pâtes ou de riz

DANS L'APRÈS-MIDI

1 **Shake** : ***2 cuillères à soupe de Formule 1*** *(26gr)* dans 250 ml de soja nature
(A consommer en minimum 20 minutes)

SOIR

1 **repas équilibré :** 100 à 200 gr de viande maigre ou de poisson + beaucoup de légumes + un peu de pomme de terre, de pâtes ou de riz

JE M'HYDRATE TOUTE LA JOURNÉE

1,5l d'eau par jour

PRISE DES PRODUITS

Dans le cadre d'une perte de poids, vous pouvez intervertir le repas du midi avec celui du soir.

Compléments	Matin	Midi	Soir
Formule 1 – Shake	**1**	**1** *ou* **Barre repas F1**	**Repas équilibré**
Formule 3 – Protéine de soja et petit-lait	**…… cuillère(s) / shake**		
Formule 1 – Barre repas	**-**	**1** *ou* **Shake F1**	**Repas équilibré**
Concentré d'Aloé Végétal *(mangue, original, Max)*	**3 bouchons dans l'eau**	**-**	**-**
Thé aux extraits végétaux *(énergie, brûle graisse)*	**1**	**2 en journée**	**-**
F2 - Complexe Multivit. *(Anti-stress et anti-âge)*	**1**	**1**	**1**
Formule Herbes et Fibres *(transit, digestion)*	**2**	**2**	**2**
Barre encas chocolatées *(vanille, chocolat, citron)*	**1 à 2 encas par jour**		
Graines de soja grillées	**1 à 2 encas par jour**		
Velouté Gourmet à la tomate	**1 à 2 encas par jour**		
Cell-U-Loss *(réduit la peau d'orange)*	**1**	**1**	**1**
Thermo Complete (*brûle graisses, réduit les envies)*	**1 à 10h**	**1 à 15h**	
Thermojetics Jaune *(Chrome, réduit les envies)*	**1 à 10h**	**1 à 15h**	
Cell Activator *(Vit. B1, B2, B6 : 100% AJR)*	**1**	**1**	**1**
Herbalifeline *(concentré d'Oméga 3)*	**1**	**1**	**1**
Fiberbond *(fibres naturelles, élimination des graisses)*	**1 à 3 tablettes par jour** (meilleur transit) **2 tablettes 30 minutes avant le repas** (lors de repas gras)		
RoseOx *(Romarin, booste le système immunitaire)*	**1**	**-**	**-**
Niteworks *(L-Arginine, protège système vasculaire)*	**2 dosettes dans un grand verre d'eau avant d'aller au lit**		
Prelox Blue *(augmente endurance sexuelle masculine)*	**2 tablettes 2 x par jour** (pendant 14 jours) **– Ensuite 1 à 2 tablettes par jour**		
Tang Kuei *(relaxant musculaire)*	**1 à 3 tablettes par jour**		
N-R-G *(Guarana, énergisant)*	**1 à 2**	**1 à 2**	**-**
LiftOff *(boisson énergisante - Orange ou Citron)*	**1 tablette dans 250 ml d'eau**		
H3O Pro *(boisson isotonique pour le sport)*	**1 sachet dans 500 ml d'eau par tranche de 60 minutes d'exercice intensif**		
H24 Formule 1 – Shake sport	**1**	**1**	**Repas équilibré**
H24 Hydrate *(hydratation faible en calories)*	**1 sachet dans 500 ml d'eau, peut être bu tout au long de la journée**		
H24 Prolong *(boisson isotonique protéinée)*	**1 bouteille (500 ml) par heure, pendant la pratique de l'activité physique**		
H24 Endurance *(shake récup exercice aérobie)*	**1 shake de récupération à consommer dans les 30 minutes qui suivent l'exercice aérobie**		
H24 Strength *(shake récup exercice anaérobique)*	**1 shake de récupération à consommer dans les 30 minutes qui suivent l'activité physique**		

Astuces :

- S'hydrater est la clef de votre succès ! Buvez de l'eau à volonté : 1L par 40 kg de poids.
- Le thé aux extraits végétaux d'Herbalife ainsi que le concentré d'aloé végétal vous aidera à boire plus d'eau.
- Vous pouvez également ajouter le concentré d'aloé végétal dans votre thé pour le sucré.
- Prenez toujours un shake le matin, il vous apportera l'énergie pour bien démarrer la journée.
- Le 2e shake peut être pris soit en remplacement du repas du midi, soit du soir.
- Le shake peut également être pris en tant qu'encas car il est peu calorique et apporte une bonne satiété.
- Si possible, préparez votre shake au mixeur, il sera plus onctueux.
- Variez votre shake en y mixant un fruit différent chaque jour.
- Passez quelques glaçons dans votre mixeur afin d'obtenir de la glace pilée que vous pourrez ajouter à votre shake.
- Si vous êtes pressé le matin, préparez votre shake le soir avant et mettez-le au frigo.
- Vous pouvez mélanger le matin directement 4 cuillères à soupe de Formule 1 (ou 2 sachets de Formule 1) dans 500 à 600 ml de boisson au soja. Ainsi votre shake du midi est déjà prêt ! Vous n'avez plus qu'à le conserver au frigo. Très pratique…
- Vous pouvez ajouter un fruit au petit-déjeuner équilibré d'Herbalife.

Valeur en protéines des aliments *

Aliments (par 100 gr)	**Protéines** (gr)	**Calories**
Thon frais	27	225
Perche, Raie	19	112
Colin, Dorade, Eglefin, Hareng, Carpe, Limande, Sole, Merlan, Cabillaud, Turbot	17	70-85
Truite	16 - 20	94
Saumon frais	16	114
Crabe, crevette, Langouste, homard	15	70
Maquereau	14	128
Surimi	8	113
Dinde	29	170
Autruche	27	140
Tranches de poulet, dinde	21	104
Gibiers, Poulet	20	100
Cheval, Filet de veau, Foie de bœufs	21	110
Cœur de bœufs	17	126
Tranches de jambon blanc	9,5	50
Steak de soja	18	140
Tofu	13	120
Fromage blanc nature 0%	7	49
Lait demi-écrémé	3	45
Lait écrémé	3	36
Boisson au soja	4	46
Yaourt nature 0%	4	45
Blanc d'œuf (à l'unité)	5	20

Produits Herbalife riches en protéines	**Protéines** (gr)	**Calories**
3 cuillères de Formule 1 (26 gr)	9	90
3 cuillères de Formule 1 + boisson de soja (250ml)	19	205
3 cuillères de Formule 1 + lait demi-écrémé (250ml)	17,5	217
1 cuillère de Formule 3 (6 gr)	5	23
1 Barre Repas Formule 1	13,4	207
1 Barre Encas (Vanille, Chocolat ou Citron)	10	140
1 portion de Velouté Gourmet à la tomate	7	104

* Ces données sont à titre indicatif et peuvent varier en fonction des marques choisies.

Ce que vous pouvez manger

JAMAIS (à éviter)	PARFOIS	TOUJOURS
Sucres	Riz blanc	Eau minérale
Lait dans le café	Pâtes de blancs d'œufs	Thé vert
Jaunes d'œufs	Viandes rouges maigres	Riz brun complet / Pâtes complètes
Viande de porc	Noisettes blanches (dépecées) /de pécan	Flocons d'avoine > cuit 2 minutes
Viandes rouges grasses	Sushis	All-bran / Muesli nature
Charcuteries	Sashimis	Pain multi-céréales
Pâtes de jaunes d'œufs	Ketchup	Patates douces
Fromages > 20% M.G.	Moutarde	Blancs d'œufs
Pain blanc	Vinaigrettes light	Poissons (gras)
Huiles (exception olive, lin)	Mayonnaise light 3% M.G.	Blanc de poulet / dinde
Beurre	Pomme de terre avec peau	Fromage maigre nature
Margarine	Crustacés	Lait écrémé nature
Sel	Sauce steak light	Boisson au soja nature
Mayonnaise	Purée sans sel	Cottage cheese
Frites / Croquettes	Maïs	Légumes crus / vapeur / Soupe légumes
Autres fritures	Yaourts maigres / Danio maigre 0%	Huiles d'olive / de lin
Fast-food	Fromages < 20% M.G. / Feta	Vinaigre balsamique
Jus de fruits	Tapenade	1 fruit acide par jour (prune, orange,…)
Bières	Olives vertes, noires	1 fruit basique par jour (pomme, poire,…)
Boisson gazeuses	Café (1 par jour)	Amandes
Sodas (même light)	Sake (1 tasse)	Vin (1 verre)

Questions fréquemment posées

Quel est le rôle de mon coach en bien-être ?

- Notre rôle en tant que coach en bien-être est de vous apporter un programme nutritionnel et un suivi personnalisé tout au long de votre programme et de vous aider à adopter de nouvelles ***habitudes*** qui vous permettront de préserver votre forme, votre vitalité, votre poids idéal et votre bien-être sur le long terme.

  N'hésitez pas à me contacter pour toutes questions que vous auriez.

Pourquoi dois-je boire au minimum 1,5 à 2 litres d'eau par jour ?

- Pour bien hydrater l'organisme et favoriser une bonne élimination des déchets. En y ajoutant le thé aux extraits végétaux, vous profiterez d'une énergie et d'antioxydants au naturel. Il permet également de réduire les envies et de brûler les graisses superflues. Ayez toujours une bouteille d'eau à portée de main.

Qu'arrive-t-il si je saute un repas ou oublie un shake ?

- Ne sautez aucun shakes ou repas. Après un jeûne forcé, le corps va stocker beaucoup plus facilement les graisses pour se constituer une réserve. Ayez toujours sur vous une barre Herbalife en cas d'imprévus.

Que faire si j'ai faim ?

- Consommez 5 à 6 petits repas par jour plutôt que 3 gros repas. Mangez environ toutes les 3 heures.
- Remplacez les aliments « blancs » par des aliments « complets » qui coupent mieux la faim et contiennent plus de fibres qui favorisent un bon transit intestinal.
- Ajoutez une cuillère à soupe de Formule 3 (protéine de soja) dans votre shake pour augmenter la satiété.
- Buvez un grand verre d'eau et prenez un encas. Prévoyez 1 encas en matinée et 1 encas dans l'après-midi.

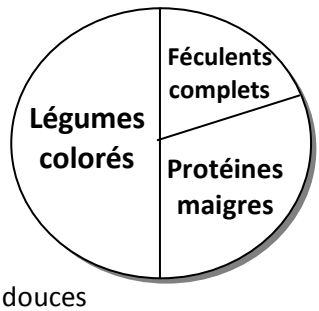
Quel encas choisir ?

Votre encas devrait toujours contenir une source de protéine afin d'apporter une satiété, par exemple :

- 1 fruit + 1 yaourt 0% MG (125 ml) ou 1 fromage blanc maigre
- 1 barre de chocolat protéinée Herbalife (vanille-amandes/chocolat-cacahuètes/citron)
- Autres : voir le tableau « Valeur en protéines des aliments » pour d'autres idées

De quoi devrait-être composé mon repas ?

Votre repas devrait être le plus « coloré » possible ! Voici quelques conseils pour l'équilibrer :



- 50% de ***légumes*** (½ assiette) = minimum 300 gr (au moins 2 légumes différents)
- 30% de ***protéines maigres*** = 100 à 200 gr de viande, volaille, poisson,…
  ou 5 à 6 blancs d'œufs (pour 1 à 2 jaunes)
  Environ la taille de la paume de votre main.
- 20% de ***glucides complets*** (féculents) : riz, pâtes, pain intégral (30 gr = ± 2tr) ou patates douces
  La portion crue doit pouvoir tenir dans la paume de votre main.

Quand prendre mes compléments ?

- Prenez vos compléments à chaque repas de préférence 15 minutes avant le repas avec un grand verre d'eau.
- Si vous deviez les avoir oublié, prenez-les dès que vous y pensez. Même si c'est après le repas.

Pourquoi faire de l'exercice physique / du sport ?

- Consacrez du temps à l'exercice physique vous fera vous sentir en pleine forme, brûler les graisses et bâtir une masse musculaire. Faites-en au minimum 30 minutes par jour (marche rapide, vélo, natation,…).
- L'exercice physique combiné avec une nutrition adaptée est la manière la plus efficace et la plus saine pour contrôler son poids durablement.

Je fais du sport, que me conseillez-vous ?

- Préparez votre corps à l'entraînement en prenant un shake 30 à 60 minutes avant l'exercice pour lui donner la protéine et l'énergie nécessaire à l'effort. Pour un résultat optimal utilisez le shake F1 de la gamme « H24 ».
- Pour la performance, pensez à vous hydratez pendant votre entraînement à l'aide de la boisson « H24 Hydrate » (apporte une hydratation optimale grâce à ses électrolytes et est faible en calories) qui non seulement vous hydrate mais apporte également les sels minéraux essentiels que vous perdez par la transpiration.
- Pour la récupération, prenez dans les 20 minutes après l'entrainement un shake de récupération « H24 »

Je voudrais prendre du poids

- Pour prendre du poids en masse maigre, ajoutez 3 à 4 shakes en plus de vos repas, en tant qu'encas ou dessert.

Je voudrais perdre du poids

- Dans le cadre d'un contrôle de poids à la baisse, en plus du petit-déjeuner vitalité, remplacez un de vos 2 repas par un 2ème shake (celui du midi ou celui du soir) ou par une barre repas Formule 1.

Pourquoi contrôler son poids ?

- L'excès de poids conduit à l'obésité et de nombreuses complications peuvent en résulter (cardio-vasculaires, respiratoires, rhumatologiques…). Vous pouvez diminuer ces risques de façon considérable en perdant entre 10 à 15 % de votre poids actuel.

Est-ce que la stabilisation est importante ?

- N'arrêtez pas votre programme avant d'avoir fait la stabilisation qui est une étape fondamentale pour conserver les résultats obtenus. Elle permet à votre corps de se reprogrammer à son nouveau poids. La période de stabilisation doit être au minimum aussi longue que la période de perte de poids.

Que dois-je faire le jour du démarrage de mon programme ?

- Prenez vos mesures en centimètres à l'aide du tableau ci-joint, votre poids et des photos de vous.
- Choisissez un vêtement de référence, c'est-à-dire un vêtement qui est trop juste ou que vous ne savez plus fermer et dans lequel vous souhaiteriez à nouveau vous sentir à l'aise (1 pour le haut et 1 pour le bas).

Puis-je me peser tous les jours ?

- Evitez de vous peser chaque jour car vous risquez d'être déçu alors qu'en fait vous avez peut être perdu en masse grasse (graisse) et repris en masse maigre (muscles et autres), d'où l'importance de prendre vos mesures. Deux pesées identiques ne veulent pas dire que vous n'avez pas perdu, certains jours nous retenons plus d'eau,… Pesez-vous de préférence une seule fois par semaine.

Que faire si je perds en masse musculaire ?

- Veillez à avoir suffisamment de protéines sur la journée (à chaque repas) pour préserver votre masse musculaire. Si vous n'êtes pas certain(e) d'en avoir assez, contactez votre coach pour qu'il puisse vous aider.

Je trouve que je ne perds pas assez vite.

- Ne fixez pas vos attentes trop hautes pour le premier mois. Sachez que durant le premier mois, votre corps va d'abord se nettoyer et se rééquilibrer.
- Le but est de perdre ½ à 1 kg par semaine pour ne pas perdre de muscle. Ne confondez pas « perte de poids » et « perte de graisses ». Un programme de contrôle de poids efficace se concentre sur la perte de graisses et non pas sur la perte de poids ! Soyez patient et ne trichez pas.

Que puis-je faire pour améliorer mes résultats ?

- Faites attention à ce que votre alimentation ne soit pas trop grasse. Utilisez des huiles végétales pour la cuisson. Limitez les sucres simples, les matières grasses et l'alcool.
- Mangez à des heures régulières.
- Asseyez-vous et prenez au moins 20 minutes pour chacun des repas dans une ambiance calme. Mâchez consciencieusement vos aliments avant d'avaler. Non seulement cela facilite la digestion, mais en plus ça laisse le temps au cerveau d'envoyer un signal de rassasiement.
- Pour des résultats plus rapides, évitez de consommer des glucides après la collation de 15h00.

Si vous suivez ces conseils et avez confiance, vous atteindrez vos résultats.

Recettes de Shakes Formule 1

La première des choses qu'il faut avoir à l'esprit, c'est que si vous ne faites pas **"MMMHHH !"** en prenant votre repas Herbalife, il faudra modifier votre recette.
Voici quelques idées de recettes pour la préparation de vos Shakes Formule 1.
Soyez créatif et prenez-y du plaisir. Laissez libre cours à votre imagination.

FRAPPE FRUITS
250 ml jus de fruit
4 fraises ou ½ banane + glaçons
Formule 1 Fraise

MELON TROPIC
Jus multivitaminé + yaourt nature + melon
Formule 1 Fruit Tropical

GO MANGO
125 ml boisson soja + 125 ml jus de mangue
Formule 1 Fruit Tropical

TROPICANA
300 ml jus d'abricot
1 petite mangue + 1 petite papaye
Formule 1 Fruit Tropical

COCO - PASSION
200 ml jus de pomme + 50 ml jus de coco
4 fraises + 2 fruits de la passion
Formule 1 Vanille

MANGOSO
250 ml boisson soja + 1 mangue
Formule 1 Fruit Tropical

FRAIS - MELOCO
200 ml jus de pomme + 50 ml jus de coco
2 fraises + 2 fruits de la passion + 2 tr. de melon
Formule 1 Vanille

PINA COLADA
150 ml boisson soja + 50 ml jus de pomme
1 tasse d'ananas frais + 1 c.à.s. d'essence de rhum
1 c.à.s. d'extrait de noix de coco + glaçons
Formule 1 Vanille

BANANA RAMA
125 ml jus d'ananas + 125 ml jus d'orange
½ petite banane + glaçons
Formule 1 Fruit Tropical

SHAKE ORANGE - BANANE
250 ml jus d'orange + 1 petite banane
Formule 1 Fraise

FRAPPE SENSATION
250 ml jus d'orange frais
½ banane + glaçons
Formule 1 Fraise

FRAPPE FRUIT FRIZZ
1 tasse jus d'orange + 100 ml boisson soja
4 c.à.s. yaourt fraise + ½ banane
Formule 1 Fraise

FRAPPE VERT
250 ml jus de pomme
1 kiwi + ½ banane + 2 tranches ananas
Formule 1 Vanille

JUICY APPLE
250 ml jus de pomme + glaçons
½ petite pomme ou poire + un brin de cannelle
Formule 1 Vanille

WILDBERRY
250 ml jus d'orange + ½ petite banane
Formule 1 Fraise

BERRY BERRY
125 ml boisson soja + 125 ml jus framboises/mûres
Formule 1 Fraise

SHAKE FRUITS ROUGES
125 ml jus de pomme + 125 ml jus d'orange
Fruits rouges
Formule 1 Fraise

SHAKE MYRTILLES
180 ml nectar de fruits multivitaminé
1 yaourt aux myrtilles 0% + ½ banane
Formule 1 Fraise

NECTAR
200 ml jus de pêche + 50 ml boisson soja
1 nectarine
Formule 1 Vanille

JUS DE CAROTTE
150 ml jus d'orange + 100 ml jus de carotte + Cannelle
Formule 1 Vanille

SHAKE TOMATE

250 ml jus de tomates + glaçons
Sel de céleri, poivre, ail, un peu de Tabasco, basilic
Formule 1 Fraise ou Vanille

FRAPPE CHOCOLAT

250 ml boisson soja
½ banane + glaçons
Formule 1 Chocolat

CHOKONUT

250 ml boisson soja
1 goutte d'essence d'amandes
Formule 1 Chocolat

BOUNTY

250 ml boisson soja + poudre de noix de coco
Formule 1 Chocolat

CHOCO YAHOURT

150 ml boisson soja + 1 yaourt aux fraises 0%
Formule 1 Chocolat

MOKA

250 ml boisson soja + 1 c.à.c. de Nescafé
Formule 1 Vanille et Chocolat

SHAKES A MACHER

COUNTRY

250 ml boisson soja
½ banane + une poignée muesli
Formule 1 Vanille

POMMES CANNELLE

Compote de pommes + 1 yaourt vanille + cannelle
Formule 1 Vanille

SHAKE COMPOTE

Compote allégée + morceaux de pomme/poire
Formule 1 Vanille

FRAPPE ABRICOT

180 gr yaourt à l'abricot
Formule 1 Vanille

DOUCE POIRE

1 yaourt vanille + 1 poire mixée
Formule 1 Vanille

STRAWBERRY SURPRISE

1 yaourt + fraises entières
Formule 1 Fraise

FROMAGE BLANC AUX FRUITS ROUGES

Fromage blanc maigre
Fruits rouges + quelques pignons de pin
Formule 1 Vanille ou Cookies & Cream

FROMAGE BLANC AUX FRAISES

Yaourt fraise + fromage blanc maigre
Formule 1 Fraise

FROMAGE BLANC AUX HERBES

Fromage blanc maigre + concombre, oignons, mélange d'herbes, sel, poivre, ail, citron
Formule 1 Vanille

FROMAGE BLANC A LA TOMATE ET AUX HERBES

Fromage blanc maigre + mélange d'herbes, jus de tomates, citron, sel, poivre, Tabasco
Formule 1 Vanille

FROMAGE BLANC A L'ITALIENNE

Fromage blanc maigre + poivron, tomate, sel, concombre, céleri, poivre, herbes italiennes, citron
Formule 1 Vanille

SHAKE AUX LEGUMES

Refroidir choux blancs, choux-fleurs, brocoli
Ajouter : oignons, carottes, persil
Hacher très fin dans une machine
et rajouter Formule 1 Vanille
+ épices : sel, poivre, Tabasco (très peu), jus citron

Laisser reposer le tout pendant 1 heure.

Goûtez avant de servir dans des petits raviers.

Vous pouvez également associer les parfums Herbalife avec les parfums de yaourts :

- Formule 1 Fraise avec parfums framboise, cerise, fraise, mûre et myrtille.
- Formule 1 Vanille et Chocolat avec parfums poire et pomme.
- Formule 1 Fruit Tropical avec parfums ananas, citron et noix de coco.

L'été vous pouvez mettre les recettes avec yaourts au congélateur.

Vous aurez de délicieuses glaces !

Comment bien préparer un shake ?

1. Prenez un blender ou un mixeur avec mesureur ou le shaker Herbalife.
2. Versez 250 ml de liquide (la boisson au soja est la plus souvent utilisée).

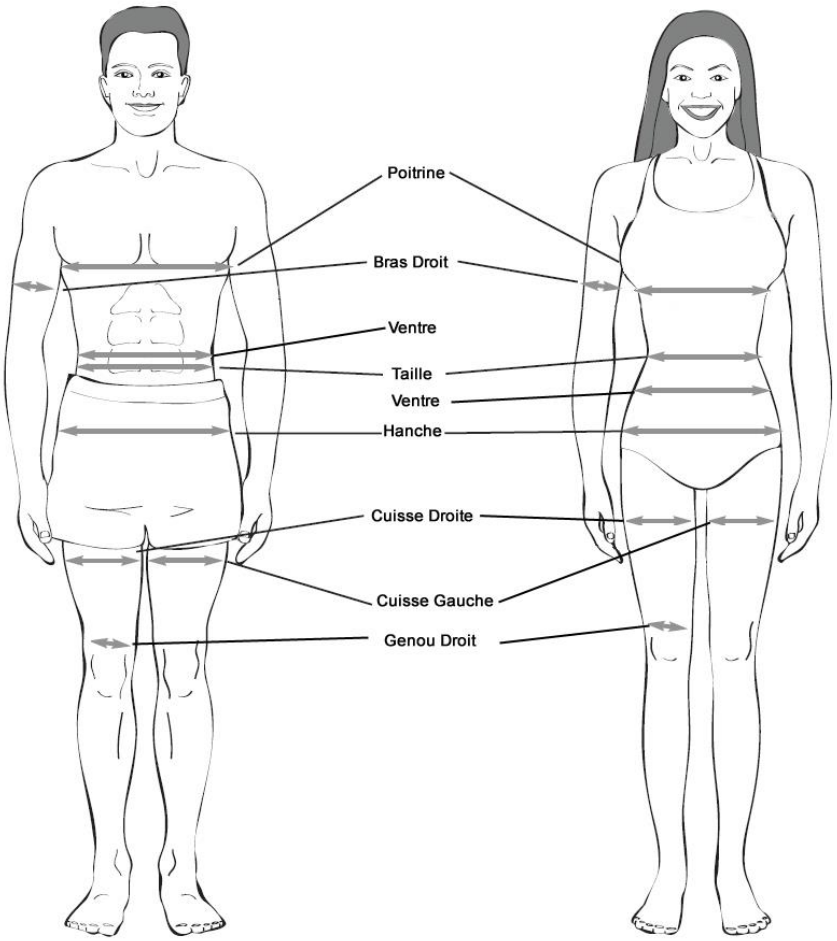
3. Ajoutez 2 cuillère à soupe (26 gr) de Formule 1.

4. Ajoutez des fruits si vous le souhaitez.

5. Mixez bien.
6. Versez dans un grand verre et dégustez ! Bon appétit !

Comment prendre vos mesures ?

Homme Femme



Conseils :

- **Bras** : prenez un point de repère (une marque) ou mesurez 5 cm à partir du haut
- **Ventre** : sur le nombril ou juste en dessous
- **Hanches** : le mettre-ruban passe sur les fesses et sous le ventre
- **Cuisses** : tenez-vous sur la cuisse que vous mesurez, ne pliez pas la jambe et prenez un point de repère (une marque) ou mesurez 5 cm à partir du haut
- **Genou** : au-dessus de la rotule

FICHE RESULTATS – MESURES

VETEMENTS REF :	Haut :	Bas :	
JOUR MESURES :		**OBJECTIF :**	Taille vêtement

SEM	DATE	POITRINE	TAILLE	VENTRE	HANCHES	CUISSES		GENOU D	BRAS D	TOTAL CM - / +
						D	G			
J1										
S1										
S2										
S3										
S4										
S5										
S6										
S7										
S8										
S9										
S10										
S11										
S12										
S13										
S14										
S15										
S16										
S17										
S18										
S19										
S20										
S21										
S22										
S23										
S24										
S25										
S26										
S27										
S28										
S29										
S30										
S31										
S32										
S33										
S34										
S35										

Prenez vos mesures toutes les semaines. La perte en centimètres est une information beaucoup plus significative et intéressante que la perte en kilo car elle représente la graisse que vous perdez. La graisse étant moins lourde que le muscle, il peut arriver que l'on remarque donc moins le résultat sur la balance mais plus sur les centimètres perdus et sur votre silhouette !

99 % DES ECHECS ATTEIGNENT DES PERSONNES QUI ONT L'HABITUDE DE SE TROUVER DES EXCUSES

LesConseilsdeSylvie.com

FICHE RESULTATS – POIDS

AGE :		TAILLE :		OBJECTIF :	kg

SEM	DATE	POIDS (-)	TOTAL KG - / +	MASSE GRASSE (-)	TOTAL MG - / +	MASSE MAIGRE (-)	TOTAL MM - / +	IMC
J1								
S1								
S2								
S3								
S4								
S5								
S6								
S7								
S8								
S9								
S10								
S11								
S12								
S13								
S14								
S15								
S16								
S17								
S18								
S19								
S20								
S21								
S22								
S23								
S24								
S25								
S26								
S27								
S28								
S29								
S30								
S31								
S32								
S33								
S34								
S35								

Il est inutile de passer tous les jours ou plusieurs fois par semaine sur votre balance.
Essayez plutôt votre vêtement de référence et pesez-vous uniquement 1 fois par semaine.

PAS (Plan Alimentaire Semainier): .....

Mangez environ toutes les 3 heures de petites portions. Apportez des protéines à chaque repas.

	Lundi .... /....	Mardi .... /....	Mercredi .... /....	Jeudi .... /....	Vendredi .... /....	Samedi .... /....	Dimanche .... /....
Petit-déjeuner	.....**H**..... Aloé Shake Thé chaud						
Encas							
Repas du midi							
Encas							
Repas du soir							
Eau / Thé Boissons							
Activité physique							
Remarques							

Notez sur votre plan alimentaire TOUT ce que vous mangez et buvez sur une journée. SOYEZ PRECIS: heure des repas, quantités, noms et types des produits, encas, compléments,…